

最新师生健康中国健康美篇 师生健康中国健康活动小学生心得(汇总5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

师生健康中国健康美篇篇一

说起有生活健康，我们大家都知道，“生活好、休息好、锻炼好。”没有了健康就没有了一切，健康才是排在第一位的。健康才是生活的根本，没有了健康就没有了一切。这，就是健康的意义！

俗话说：生命在于运动。运动不但能强健身体，还可以陶冶情操，锻炼大脑的思维能力。每当我学习累了的时候，都会来到户外，呼吸新鲜空气，锻炼身体。锻炼完后，立刻就会感觉轻松了许多。当暖暖的阳光照耀在我的身上时，我终于感觉到了生命张扬的活力！

我们小区里有许多健身器材。每当我写完家庭作业时，妈妈和姥姥就对我说：走，下楼活动活动去，让大脑也休息休息。我们大家都知道，“会休息的人才会学习好，工作好。”

还要注意个人卫生，我们饭前便后要洗手。饭后漱口，早晚刷牙。因为饭后口中还会残留一些食物残渣，所以要漱口。早晚刷牙，才不会长蛀牙。

说了这么多，我们应该明白：我们要学会真正的生活健康，做到生活健康。我们才能身体好，学习棒，当一名生活健康的“小使者”！

师生健康中国健康美篇篇二

每个人一生下来就生活在一个健康的世界里，没有了健康，没有了良好的身体，就算你钱财再多，地位在高，又有什么用呢？许多人都是在大病之后才恍然大悟，后悔莫及，可那已经太晚了。

以前，我也不好好保护自己的身体，吃饭时泡水，运动后喝冰冻饮料……这些坏习惯让我老是生病。记得那一天中午，午饭前我因吃了太多糕点，以至于吃饭时吃不下，我又像以前一样泡水吃，丝毫不在意妈妈告诫我的话“少泡点水，慢慢吃别伤身体。”很快地吃完了一碗饭，当时也没有不适，我便对妈妈的话产生怀疑。晚上情况就不一样了，我的肚子疼了起来，疼得我捂着肚子在床上滚来滚去也无济于事，爸爸妈妈连忙带我去医院，在医院里，又是打针又是吃药，在那儿足足躺了二三天才好呢！

还有一次，我和小伙伴们一起去踢足球，回家后大汗淋漓，我渴得要命，喉咙像冒火似的。我从冰箱里拿出一支饮料，正想喝。这时妈妈走过来对我说“远帆，你刚做完剧烈运动，不适合喝冰水。”我不屑一顾地说：“我身体好，不会有事的。”说着就“咕咚咕咚”地喝起来。妈妈见我不听，只好叹着气，摇着头走开了。第二天，我真的发烧了，妈妈狠狠地批评了我一顿。我惭愧地低下头。

现在我认识了错误，改掉了坏习惯，保持健康的身体。

每个人都拥有一个健康的身体！它就犹如那沙漠中的一壶水！你若珍惜它，它便拥有无限的价值，你若不珍惜它，它便一无是处！同学们，请你们要珍惜现在拥有的健康，保护好身体，努力学习，将来以健康的体魄报效祖国！

师生健康中国健康美篇篇三

在这个变革的年代，动荡的社会里，“我行吗？”这恐怕是生活工作在紧张的现代社会的都市人都曾经面对过的一个问题。

有数字统计，做为一种精神疾病，抑郁症患者在全球已有两亿之众，成为二十一世纪的“流行病”，这意味着我们整个人类将面临着一个共同的难题：战胜自我！

如今，越来越多的都市人都感觉到前所未有的疲惫感和压抑感。这是为什么呢？

心理医生开了一个有效的小处方：

1. 敞开心扉，向自己信任的亲朋倾诉自己不佳的心情。

有的时候，我们不高兴并不是因为有一些什么大事情发生，而是一些小积怨堆在心中太久了，形成了心理垃圾，正是因为我们没有时间去清理这些废物，所以导致我们的坏心情，所以找一个适当的机会，向你周围信得过的人发发牢骚，解解闷气，这不失为一种好的方法。

2. 给自己订一个合理的生活目标，要切合实际，不要太苛求自己做根本不可能做到的事情。

有的时候，我们常常会做一些傻事，为了远方一个模糊的海蜃楼而乎略了身边很重要的事情，我想做为一个合格的现代人，首先必须了解自己目前的能力，先订一个合理的近期目标，然后在以后的岁月中不断地充实自己，这样我们才能离既定的目标越走越近。

3. 锻炼身体。

“身体是革命的本钱”这句话放在现代社会也具有其现实意

义，这不仅是从生理上改变一个人，随着时间的推移它必然会在心理上带给我们一些成就感和优越感。

4. 学会享受人生的多种乐趣。

培养一些业余爱好，结交各种各样的朋友。当一个人的人生只有一种选择的时候，他的快乐也只能是单向选择，这种快乐也是不稳定的。只有能借助多种方式来调节释放自己的人才能适应如此紧张繁忙的现代社会，也是我们中间的聪明人。

因为我们还要好好地活着！所以想要做“happygirl”□“happyboy”的现代人，请先从战胜自我开始！

师生健康中国健康美篇篇四

爷爷爱茶，爸爸爱咖啡，我则爱牛奶，因为它记录了我的成长。我每天早晚都要喝一杯，把喝牛奶都当成了我一天中快乐的事。最近，我发现家里和牛奶的次数和频率越来越高了。我问父母，他们说，喝牛奶好，有营养还可以补钙。前不久又从电视上看到，__年10月，国家就通过了一个“学生饮用奶计划，”让在校的中小學生每天课间喝牛奶。目的是提高青少年的身体素质。

4月20号，我们有幸参观了密云伊利公司，在那里了解了伊利牛奶的生产历史，品尝了新生产的酸奶。伊利奶它曾作为__、__年、中国运动员的专用牛奶。而且也是__年伦敦奥运会中国运动元的专用奶。顾客至上，消费者是伊利的衣食父母。品质为本，为消费者提供百分健康优质的产品的经营理念也牢牢地印在了我的脑海。希望伊利今后为我们生产出更多更好的优质产品。

回到家我又从网上了解到，牛奶确实有丰富的营养，它含有钾，可使动脉血在血压高时保持稳定，减少中风危险；它含的

碘、锌和卵磷脂能提高大脑的工作效率，它的镁能增加心脏和神经系统的耐疲劳能力，它的锌能促进伤口愈合，它还能增强骨密度，预防骨质疏松，睡前饮用它还能促进睡眠。

同学们，牛奶的确是一种便利实惠，经济有营养的食品。“为了下一代，请给孩子一杯奶”，“一杯牛奶强壮一个民族”、“牛奶哺育了一个新的生命”，让这些口号成为全社会的共识，为了我们的民族为兴旺，为了我们的健康，我们要大力提倡喝奶，“天天喝奶，终身受益。代代健康，民族兴旺”这16个字就是我们的目标。

师生健康中国健康美篇篇五

春风拂过面颊像母亲的手抚摸着您，柳枝迎着微风欢快地舞动起纤细的腰姿，金黄的迎春花迎风欢笑着，它的笑声吸引了大大小小的飞虫，翩跹起舞，绿油油的小草也发出朗朗的笑声。阳光里，桃花、杏花、李子花，争相怒放，来来往往的人们仿佛置身于花的海洋里。

这就是我所生活着的晋水社区，柳绿花红，环境幽雅。生活在这里的人们，舒心而幸福。

走进社区，吸引人眼睛的要算：楼前，那一排排摆放有序的绿色大桶了。你看一位小姑娘点起脚尖，吃力地把手里的冰糕纸扔进了垃圾桶。你再看，这是被母亲抱在怀里的婴孩，咿咿呀呀地模仿小姐姐的样子，要把妈妈手里的垃圾投进桶里。

眼前的这一幕，引领我的思绪回到了从前。

我是在农村的姥姥家长大的。农民忙于农活，没有太多的时间照看孩子，卫生质量就更无从谈起。与我朝夕相伴的小伙伴，大都穿着开裆裤，为的是解大小手方便。大便由狗处理，小便随地解决。玩累了，周边的大石头上，随便坐坐休息。

玩的当然是石头、树枝和土了。

老人们还常说“土生土长，有力量”。

祖辈们从树上、藤上刚刚摘下的瓜果，总会慈眉善目地放在孙子辈的手中。孩子们不管三七二十一拿来就享用，没有冲洗的习惯。

结果，小伙伴喊肚痛，拉肚子的现象居多。

我的爸爸一不抽烟，二不饮酒。工作上进，尊老爱幼。这点远近男女老少有口皆碑。每当人们夸奖爸爸是标准的伟丈夫时，妈妈总是抿着嘴，笑在心里，喜上眉头。

“金无足金，人无完人”爸爸也有个大缺点：吃饭狼吞虎咽，吃饭特快，容易吃多。爸爸是个大胖子，形象不太美观不说，三天两头闹胃病。医生多次警告：要细嚼慢咽，热食、快食都容易给食道与肠胃带来伤害和负担。

健康——人生最宝贵的财富。为了拥有健康，收获幸福生活，让我们提高自我保健意识，倡导健康生活方式；从我，从你，从他做起！